



## ESTRÉS FAMILIAR 45 SEGUNDOS

EL SIGUIENTE MENSAJE ES PRESENTADO POR \_\_\_\_\_.

A CONTINUACIÓN ESCUCHARA FORMAS DE AYUDAR A SU FAMILIA A MANEJAR EL ENTRES CAUSADO POR EL HURACÁN RECIENTE.

- MANTÉNGASE POSITIVO EN SU VISIÓN HACIA EL FUTURO.
- TOME TIEMPO PARA HABLAR CON SU FAMILIA SOBRE LAS ACTIVIDADES QUE DISFRUTAN.
- PLANEE ACTIVIDADES DE PLACER QUE DESEAN REALIZAR EN EL FUTURO.
- HABLE SOBRE LOS PROBLEMAS Y SITUACIONES QUE HAN ENFRENTADOS JUNTOS EN EL PASADO.
- PIENSE Y HABLE CON ESPERANZA SOBRE EL FUTURO.

MANTÉNGASE ATENTO A ESTA ESTACIÓN PARA QUE ESCUCHE MAS INFORMACIÓN SOBRE EL MANEJO DEL ESTRÉS. SI NECESITA AYUDA, POR FAVOR LLAME A LA UNIDAD DE SALUD MENTAL DE SU LOCALIDAD.

This document is IFAS  
publication DH 1941S.